

---

## Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Coping Stres Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Sholehah, Yulia Hairina\*, Imadduddin

Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

\*yhairina@uin-antasari.ac.id

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of the intensity of the use of the TikTok application on coping stress during the pandemic Covid-19 in adolescents, which in this case were students of MAN 3 Banjarmasin. The research method used quantitative with data collection using a closed questionnaire to 155 people. The data processing technique was performed using SPSS 20 with data analysis using descriptive analysis, normality test, simple linear regression test, and hypothesis testing. The results showed that  $H_a$  was accepted, meaning that the intensity of the use of the TikTok application affected on coping stress during the pandemic. The result of the coefficient of determination on the  $r$  square value is 11.3%, while the remaining 88.7% is influenced by other factors not examined in the study, so it can be concluded that the intensity of using the TikTok application on adolescent stress coping during the pandemic has a low effect.

**Keywords :** *Coping Stress, Covid-19 Pandemic, The Intensity of Using the TikTok Application*

### ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stress di masa pandemi pada remaja, yang dalam hal ini adalah siswa MAN 3 Banjarmasin. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang disebarakan kepada 155 orang. Teknik pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS 16 dengan analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_a$  **diterima**, artinya adanya pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stress pada masa pandemi Hasil nilai koefisien determinasi pada nilai  $r$  square yakni sebesar 11,3%, sedangkan sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian, sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stress remaja di masa pandemi memiliki pengaruh yang rendah.

**Kata kunci:** *Coping Stres, Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok, Pandemi Covid-19*

### Pendahuluan

Akhir tahun 2019 lalu kita dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula muncul di Wuhan, yang kemudian menyebar dengan cepat ke Negara-negara lainnya termasuk Indonesia. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019* atau Covid-19, virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia lain nya (Susilo dkk, 2020). Ada

---

beberapa cara untuk mencegah virus corona yaitu dengan menghindari kerumunan, meningkatkan daya tahan tubuh melalui memakan makanan sehat, dan lain sebagainya. Selain itu, setiap orang di dunia, khususnya di Indonesia, melakukan *physical and social distance* untuk menghindari penularan penyakit ini. Semua orang menghindari kontak langsung dengan orang lain dan tetap di rumah untuk mencegah penularan virus Covid-19. Hal ini yang kemudian menghambat rutinitas normal seseorang (Ananda & Apsari, 2020).

Pada masa pandemi seperti ini selain virus corona ada juga informasi yang menyebar luas yang tidak terkendali sehingga membuat orang-orang cemas dan dapat menjadi stres karena merasa tidak nyaman (Yuwono, 2020). Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Nubuwah dalam jurnal mengenai stres masyarakat di masa pandemi Covid-19 bahwa sebagian besar masyarakat dan tenaga kesehatan mengalami gejala stres karena beban pekerjaan mereka, merasa bosan, adanya stigma negatif dan khawatir menular ke diri sendiri atau orang yang terdekat (Nubuwah, 2021).

Stres juga dirasakan khususnya oleh para remaja, hal ini terungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Bismar yang membahas mengenai dampak stres remaja di masa pandemi Covid-19 bahwa remaja di masa pandemi Covid-19 ini mengalami beberapa kesulitan salah satunya selama proses pembelajaran secara daring, antara lain karena kurang menguasai teknologi, tambahan kuota internet dan kurangnya interaksi dengan guru dan remaja lainnya. Sehingga mereka harus beradaptasi lagi dengan perubahan yang baru dan dalam kemampuan memahami materi dan pelajaran yang diberikan guru (Bismar, 2021). Ketika individu menghadapi stres, yang meningkatkan ketegangan, mereka mencari strategi untuk menangani stres yang dirasakan, hal ini dikenal sebagai coping stres, yaitu upaya kognitif dan perilaku individu untuk menghadapi situasi stres yang disebabkan oleh tekanan eksternal merupakan mengatasi stres (Eviani & Ariati, 2014).

Pada masa pandemi ini aktivitas melalui dunia media sosial dapat menjadi solusi untuk menghadapi stres yaitu memperoleh hiburan melalui media sosial (Yuwono, 2020). Remaja menggunakan media sosial secara signifikan terkait dengan stresor dalam kehidupan mereka. Secara khusus, remaja menggunakannya untuk mengelola emosi negatif guna pengurangan stres. Salah satu aplikasi media sosial yang populer saat ini digunakan para remaja adalah aplikasi TikTok. Hasil data penggunaan TikTok di Indonesia menyatakan bahwa pengguna TikTok memang didominasi oleh usia 14-24 tahun yang disebut dengan gen Y dan Z, dimana usia ini merupakan usia remaja yang sedang sekolah (Rakhmayanti, 2020).

TikTok adalah aplikasi media sosial dan platform musik video yang muncul pertama kali pada september 2016 lalu, pada masa pandemi Covid-19 TikTok meningkat jumlahnya melebihi aplikasi *instagram* (Utami, 2021). TikTok dapat membuat penggunanya bisa melihat berbagai macam video menarik dan bahkan bisa membuatnya sendiri serta mengekspresikannya, selain itu juga dapat berinteraksi dengan orang lain melalui kolom komentar maupun chat pribadi. Di dalam aplikasi TikTok juga terdapat berbagai macam musik dan efek yang menarik dan mudah untuk digunakan sehingga setiap orang bisa menciptakan video yang bagus (Deriyanto & Qorib, 2019).

Dari uraian di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk membahas tentang intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja pada masa pandemi Covid-19.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif berlandaskan filsafat dari positivisme yang mengutamakan fakta sebagai keobjektifan dan pengkajian secara kuantitatif. Metode ini dikatakan kuantitatif karena desain dalam penelitiannya berupa angka yang dianalisa menggunakan statistik (Hermawan, 2019).

Objek dari penelitian ini adalah intensitas penggunaan aplikasi TikTok (variabel bebas) dan *coping* stres (variabel terikat). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di MAN 3 Banjarmasin yang berjumlah 352 remaja. Jumlah sampel yang diambil adalah 155 remaja dengan menggunakan taraf kesalahan 10%. Teknik yang dipakai pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner melalui *google form* dengan jenis angket tertutup agar memudahkan responden dalam menjawab pertanyaan.

Pada penelitian ini terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan skala *coping* stres. Skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ajzen, yang meliputi *attention*, *comprehension*, *duration*, dan *frequency*. Sedangkan skala *coping* stres disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang meliputi aspek *planful problem solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. Hasil uji validitas menyatakan ada 19 skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan 31 skala *coping* stres yang valid. Hasil reliabilitas dari skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok adalah 0.718 dan dari skala *coping* stres adalah 0.794.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis statistik dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana, hal ini dilakukan untuk menguji kontribusi antara variabel dependen dengan variabel independen. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer berupa *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 20.

### Hasil

#### Uji Asumsi

Dari hasil uji normalitas data pada variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan *coping* stres nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah  $0,699 > 0,05$  yang mana berarti data dari sebaran penelitian berdistribusi normal. Hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah  $0,061$ . Dari nilai tersebut diketahui bahwa  $0,061 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang linear.

Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19:

---

Tabel 1.  
Tingkat Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

Kategori	Norma	F	Presentase
$X < 48.71$	Rendah	12	7,7%
$48.71 \leq X < 59.18$	Sedang	117	75,5%
$X \geq 59.18$	Tinggi	26	16,8%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar dengan kategori rendah sebesar 7,7% (12 orang), kategori sedang sebesar 75,5% (117 orang) dan kategori tinggi sebesar 16,8% (26 orang). Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai tingkat *coping* stres remaja MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19:

Tabel 2.  
Tingkat Coping Stres

Kategori	Norma	F	Presentase
$X < 82.94$	Rendah	15	9,7%
$82.94 \leq X < 100.49$	Sedang	111	71,6%
$X \geq 100.49$	Tinggi	29	18,7%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat kontribusi *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar dengan kategori rendah sebesar 9,7% (15 orang), kategori sedang sebesar 71,6% (111 orang) dan kategori tinggi sebesar 18,7% (29 orang).

#### Uji Hipotesis

Dari hasil analisis regresi linear sederhana antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres memperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  yang mana dapat diartikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19.

Di bawah ini merupakan tabel hasil uji analisis regresi linear sederhana variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres. Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai analisis regresi linear sederhana:

Tabel 3.  
Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.337 <sup>a</sup>	.113	.108		8.992

Pada tabel 3, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,113 yang mana dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok memiliki kontribusi terhadap variabel *coping* stres sebesar 11,3% dan 88,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui kekuatan kontribusi antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan variabel *coping* stres dapat dilihat dari nilai R pada tabel diatas

yaitu sebesar 0,337. Adapun cara penentuan tingkatan hubungan antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan variabel *coping* stres dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 4  
*Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Dari tabel 4 diketahui bahwa kekuatan hubungan antar variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres 0,337 yang mana berada pada interval koefisien 0,20-0,399. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemic Covid-19 berada pada kategori rendah.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada kategorisasi yang rendah terdapat 12 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 7,7%, pada kategorisasi yang sedang terdapat 117 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 75,5%, dan pada kategori tinggi terdapat 26 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 16,8%. Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa secara umum intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja termasuk ke dalam kategori sedang.

Intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar yang lebih dominan berada pada kategori sedang dapat diartikan secara intensitas penggunaannya di antara adalah 1 sampai 3 jam perhari. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ekasari yang menyatakan pengguna yang disebut dengan *medium users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam perbulan (Ekasari, 2012).

Untuk tingkat *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19 dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data. Diketahui bahwa tingkat skala variabel *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19 dengan kategorisasi yang rendah terdapat 15 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 9,7%. Pada kategorisasi yang sedang terdapat 111 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 71,6%. Terakhir pada kategorisasi tinggi terdapat 29 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 18,7%.

Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa secara umum intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja termasuk ke dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan setiap individu pasti mempunyai tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok yang berbeda-beda. Tingkat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan kategori sedang dapat menunjukkan bahwa remaja memiliki cukup ketertarikan terhadap penggunaan aplikasi TikTok untuk mengatasi stres nya. Berdasarkan hasil penelitian Hidayah yang menyatakan bahwa mekanisme coping individu memiliki kecenderungan untuk

mempengaruhi tingkat stresnya, maka pemanfaatan mekanisme coping yang efektif akan membantu individu dalam menghadapi keadaan stres (Hidayah dkk, 2020).

Selanjutnya, untuk kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19, dapat dilihat dari hasil uji regresi linear sederhana. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa adanya kontribusi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel coping stres yang ada pada remaja MAN 3 Banjar saat pandemi Covid-19. Adapun kontribusi yang terdapat pada variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres dipersentasekan sebesar 11,3% dan 88,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Tingkat hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan coping stres berada pada kategori rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai signifikan 0,337 yang letaknya diantara 0,20-0,399. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres pada penelitian ini memiliki pengaruh yang rendah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penelitian ini tidak menyelidiki penggunaan salah satu strategi lain yang digunakan remaja untuk mengatasi stres. Setiap orang memiliki strategi uniknya sendiri untuk mengatasi stres dan seiring waktu, strategi itu secara bertahap dapat berubah menjadi kebiasaan jika digunakan secara konsisten. Ada orang yang mampu mengatasi stres dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan aktivitas fisik, mempraktikkan perawatan diri, menjaga keseimbangan kehidupan kerja yang sehat, mengatur waktu secara efektif, dan aktivitas serupa lainnya. Ada juga orang yang biasanya mengatasi stres dengan terlibat dalam perilaku berisiko seperti menyalahgunakan zat seperti alkohol dan obat-obatan, terlibat dalam aktivitas ilegal, atau menimbulkan rasa sakit pada diri mereka sendiri dan orang lain (Muslim, 2020).

Pada penelitian ini hipotesis kerja telah **diterima**. Berdasarkan dari uji hipotesis didapatkan hasil bahwasanya ada kontribusi secara signifikan dari intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres remaja di MAN 3 Banjar dengan nilai 11,3%. Berdasarkan pada nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  yang diajukan diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Putra dkk yang menyatakan bahwa ada pengaruh positif antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap tingkat stres (Putra dkk., 2021). Dilihat dari hasil penelitian ini bisa diartikan bahwa semakin tinggi pengaruh yang diberikan oleh penggunaan aplikasi TikTok maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya coping stres. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Hajriah dkk., yang menyatakan bahwa aplikasi TikTok merupakan wadah pengalih masalah sekaligus sebagai media hiburan dan kreativitas yang berguna untuk mengurangi kebosanan dan stres yang dialami. TikTok ditemukan sebagai forum untuk pengalihan masalah. Oleh karena itu, pemanfaatan aplikasi TikTok menjadi cara yang sangat berguna untuk mengatasi stres saat menjalani proses *sosial distancing* di tengah perjalanan wabah Covid-19 (Hajriah dkk, 2021).

Pembatasan aktivitas di luar rumah saat pandemi virus Covid-19 meningkatkan penggunaan internet dan media sosial terlebih lagi penggunaan terhadap aplikasi media sosial TikTok. Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Firdaus dkk yang menunjukkan bahwa mayoritas anak muda mulai memanfaatkan media sosial TikTok pada tahun 2020, terutama ketika pandemi Covid-19 dimulai (Firdaus dkk., 2021). Selain itu, selama pandemi Covid-19 ini meningkatkan kekhawatiran semua orang. Namun,

---

aplikasi Tiktok memungkinkan sebagian orang tetap terhibur selama berada di rumah, ini membantu sebagian orang tetap terhibur selama pandemi. (Utami, 2021). Jadi aplikasi TikTok termasuk salah satu media sosial yang banyak peminatnya terutama di masa pandemi ini untuk menghibur selama berada di rumah saja.

### Kesimpulan

Didasarkan pada hasil analisis data dari penelitian ini mengenai kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di masa pandemi Covid-19, Tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada remaja MAN 3 Banjar berada pada kategori sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil analisis data yang diperoleh hasil tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada kategorisasi rendah terdapat 12 orang atau 7,7%, sedang ada 117 orang atau 75,5%, dan tinggi ada 26 orang atau 16,8%. Tingkat *coping* stres pada MAN 3 Banjar berada pada kategorisasi sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil analisis data yang memperlihatkan bahwa tingkat *coping* stres dengan kategorisasi rendah ada 15 orang remaja atau 9,7%, sedang ada 111 orang atau 71,6%, serta tinggi ada 29 orang atau 18,7%. Dari hasil uji hipotesis memakai teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwasanya secara signifikan ada kontribusi dari intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar sebesar 11,3%. Hal tersebut terlihat dari tingkat signifikansi senilai  $0,000 < 0,05$  yang memperlihatkan bahwasanya  $H_a$  yang diajukan **diterima**.

### Daftar Pustaka

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256.
- Aziz Salim Basyarahil. (1999). *Shalat: Hikmah, Falsafah dan Urgensinya*. Gema Insani Press.
- Bismar, M. (2021). *Dampak Stress Remaja di Masa Pandemi Covid-19*.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungga dewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2).
- Ekasari, P. (2012). *Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Internet Dalam Kehidupan Remaja Di Pedesaan (Studi Kasus: Dua Desa di Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat)*. *Skripsi*, 4(1).
- Eviani, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa Smk Muhammadiyah Kudus. *Empati*, 3(4), 245–254.
- Firdaus, D., Grayxena, S., Qonita, A. Z., Rakhmawati, N. A., & Hidayat, R. (2021). Analisis Pengaruh TikTok Terhadap Remaja Di Bawah Umur 18 Tahun Pada Masa Pandemi. *SITASI*, 1(1), 10–20.
- Hajriah dkk. (2021). *Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19*.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian pendidikan Kuantitatif, kualitatif dan Mixed Methode* (1st ed.; C. S. Rahayu, Ed.). Kuningan: Hidayatul Qur'an Kuningan.

- Hidayah dkk. (2020). *Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid19*.
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333.
- Juwita, D. (2019). *Persepsi Orang Tua Pada Anak Pengguna Media Sosial Tiktok di Cicadas*.
- Massie, A. (2020). *Kehadiran TikTok di Masa Pandemi (The Presence of TikTok in the Pandemic)*.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nubuwah, R. T. N. (2021). *Stres Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19*.
- Prayascitta, P. (2010). *Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai*.
- Putra, K. A. S. U., Permana, G. W., Sephiani, P. Y., & Sutriyanti, N. K. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Aplikasi TikTok Sebagai Media Menurunkan Tingkat Stres di Era Pandemi Covid-19. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya*, 16(1), 67–73.
- Rakhmayanti, I. (2020, November 13). Pengguna TikTok di Indonesia Didominasi Generasi Z dan Y. Diakses dari : [www.sindonews.com](http://www.sindonews.com) website: <https://tekno.sindonews.com/berita/152369> 2/207/pengguna-tiktok-di-indonesiadidominasi-generasi-z-dan-y
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Shelley E. Taylor. (2018). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- Utami, A. D. V. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40–47.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 132–138.